



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	4
Aardappelsoep met spek.....	6
Amerikaans gehaktbrood.....	7
Amuse met Pata Negra.	8
Amuse van paté, spek en gekaramelliseerde sjalot.	9
Artisjokkenspiesjes met rauwe ham.....	10
Babi kucai - pittige varkensreepjes met prei in ketjap-saus.	11
Bahpau met vleesvulling.....	12
Beenham dronken met honing en mosterd (airfryer).	14
Biefstuk met amandelbolletjes en boontjes in spek (airfryer).	15
Bietenrisotto met spekjes.....	16
Bloemkool-mosterdsoep met spekjes.	17
Boerenhutspot met varkensfiletlapje.....	18
Broccolistamppot met varkenshaas en walnoten.	19
Brusselse karbonades met Zatte Bie.....	20
Casselerrib met witte kool.	21
Chinees geroosterde buikspek (airfryer).	22
Chorizo in rode wijn.....	23
Chorizo tapas.....	24
Ciabattabrood met ei en ham.....	25
Clubsandwich fricandeau met tonijnmayonaise.....	26
Costillas de cerdo al horno - varkensribbetjes uit de oven I.	27
Croquetas de jamón - hamkroketten.	28
Crostini met appel en worst.....	29
Duuveltjesvlees.	30
Gebakken appel met spek en ui.	31
Gebakken eieren met ham en kaas.	32
Gehaktballen met ham en kaas.....	33
Gestooftde varkensrollade met gember en ketjap.....	34
Groninger mosterdsoep met prei en spekjes.	35
Gyros met salade en tzatziki.....	36
Hartige crêpes met ham en ei.....	37
Kalkoenrollade in deeg met Parmaham en frambozen.	38
Karbonades met bockbier.	39
Kippenlevertjes met ontbijtspek.	40
Loempia's.	41
Loempia met gekruide Oosterse groenten en ham.....	42
Minivarkensrollade met abrikozen en Italiaanse kruiden.....	43
Mosselen met pittige worst-tomatensaus.	44
Mozzarella en bacon schotel.	45
Ovenpannenkoek met Bouquet des Moines, spek, gegrilde groenten en ei.	46
Pappardelle met pittige worst.	48
Pinchos morunos – Moorse spiesjes.	49
Pittige varkensgehakballetjes.....	50
Pruimen met spek.....	51
Röstihapjes met komkommer en rauwe ham.	52
Spaghetti met spekjes.	53
Triangel met beenham, uien, paprika en spekjes (airfryer).	54
Varkenshaas met champignonroomsaus.....	55
Victoriabaars met prosciutto en pesto.	56
Vijgen in bacon.	57
Vis met bacon.	58
Volkorensandwich met gerookte kip, mosterdmayonaise en spek.	59
Zuurkoolstamppot met ham en ananas.....	60
Zwarte tagliatelle met mosselen en coppa di parma.	61

Gebruikte afkortingen.



v1.2

Aforting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot



v1.2

Afkorting	Betekenis
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Aardappelsoep met spek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 kg aardappelen
- boter
50 g kervel
1 kip, soep-
- laurier
- peper, versgemalen
4 strnk prei
1 selderij, witte
250 g spek
- tijm
4 uien
2 wortelen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak een bouillon van de soepkip samen met het groen van de prei, de selderij, 1 ui, tijm, laurier en 2 wortelen.

Kruid de bouillon met versgemalen peper en zout.

Snijdt het wit van de prei, de selderij en de ui fijn.

Stoof ze aan in wat boter, voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.

Voeg vervolgens de aardappelen toe en laat die zachtjes gaar koken.

Mix de soep met een handmixer.

Kruid de soep en haal de soep door een grove zeef.

Snijdt het spek in dobbelsteentjes en laat ze uitbakken.

Doe ze in de soep.

Werk de soep af met een kerveltakje en serveer.

Amerikaans gehaktbrood.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Vlees.nl

Ingrediënten

1 stl bleekselderij, in kleine stukjes
1 snf chilipoeder
1 dl crème fraîche
500 g gehakt, varkens-
1 tn knoflook, geperst
40 g meel, paneer-
1 snf nootmuskaat
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode, in blokjes
- peper, versgemalen
2 el tomatenpuree
1 ui, fijngehakt
1 wortel, kleine, in kleine blokjes)
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C.
Snij de paprika, de wortel en de bleekselderij fijn.
Verhit in een koekenpan 2 el olie en fruit hierin de ui en de knoflook 2 min.
Voeg de paprika, de wortel en de bleekselderij toe en fruit deze 5 min. mee.
Vet een cakevorm (1 l) in met een 1/2 el olie.
Knead in een kom het gehakt met het paneermeel, de crème fraîche, de tomatenpuree en de groenten door elkaar.
Breng het op smaak met de chilipoeder, de nootmuskaat, het zout en wat versgemalen peper.
Druk het gehakt in de cakevorm en strijk de bovenkant glad met een natgemaakte lepel.
Bak het gehaktbrood in het midden van de voorverwarmde oven in ongeveer 40 min. gaar.
Neem het Amerikaans gehaktbrood uit de oven en laat het 10 min. rusten.
Snij het gehaktbrood dan in plakken.

Tip:

Lekker met pasta of gepofte aardappelen en sperziebonen.
Ook lekker als snack of borrelhapje.

Bereidingstijd: 55 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1730
Energie kcal: 415
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 13 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 2,1 g
Groente: - g
Zout: - g

Amuse met Pata Negra.



**Menugang: Hapje, voor-
gerecht**
Keuken: Spaanse
Personen: 8
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Carta - Dick

Ingrediënten

**180 g groentemix,
gegrild (Castellino)**
**1 pk kaasstengels
(Goudse kaas met
zeezout)**
**160 g Pata negra
(Spaanse ham)**

Bereiding.

**Maak rozetjes van de ham en verdeel deze over
8 bordjes.**

**Laat de groentemix uitlekken in een vergiet en
leg deze naast de ham.**

Serveer de amuse met een kaasstengel.



Pata Negra



**Gegrilde
Groentemix**

Bereidingstijd: 5 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Amuse van paté, spek en gekaramelliseerde sjalot.



Menugang: Amuse-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: AllerHande

Ingrediënten

20 g boter, room-,
ongezouten
1½ el Cremaceto
Balsamico
8 pl ontbijtspek
75 g paté, cranberry-
15 g rucola
3 sjalotten

8 amuselepels

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 90
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,5 g

Bereiding.

Snijd de sjalotten in dunne ringen.
Verhit de boter in een koekenpan en fruit de sjalot 3 min. op een laag vuur.
Voeg de Cremaceto Balsamico toe en laat het geheel in 15 min. op laag vuur karamelliseren.
Roer af en toe.
Snijd ondertussen de paté in blokjes (naar gewenst aantal personen) van 2 cm en wikkel elk blokje in een plakje spek.
Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag zonder olie of boter en bak de blokjes 3 min. op een middelhoog vuur tot de spek krokant is.
Verdeel de rucola en sjalotjes over de lepels en leg de patéhapjes erop.

Artisjokkenspiesjes met rauwe ham.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

16 artisjokharten (ca. 4
bl à 400 g)
170 g geitenkaas, verse
(bijv. Bettine Blanc)
1 el olie, olijf-
- peper
1 zk rozemarijn, verse
8 satéprikkers
8 pl Südtiroler Schinken
(vleeswaren)
- bakpapier

Voorbereiding.

Roer de geitenkaas met een vork los.
Breng de geitenkaas met peper op smaak.
Laat de artisjokharten goed uitlekken.
Vul de artisjokken met kaas.
Snijd de takjes rozemarijn doormidden.
Halveer de plakken ham in de lengte.
Wikkel de artisjokken met takjes rozemarijn in
een plakje ham.
Steek de satéprikkers erdoor.

Bereiding.

Warm de oven voor op 250°C (of gasovenstand
6).
Bekleed een bakplaat bekleden met bakpapier
en leg de spiesjes erop, zodat de kaas aan
bovenkant ligt (i.v.m. smelten).
Bestrijk de spiesjes dun met olie.
Bak de spiesjes in het midden van de oven 5-7
min., tot de ham krokant is.

Bereidingstijd: 35 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 150
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 11 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Babi kucai - pittige varkensreepjes met prei in ketjap-saus.



Menugang: Na-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: John & Maggie
Ancona, MijnRecepten-
boek.nl

Ingrediënten

1 dl bouillon, runder-
500 g fricandeau
1 dl ketjap manis
4 lomboks, groene
3 el olie
1 tl olie, sesam-
1 mp peper, vers-
gemalen
200 g prei
5 uitjes, bos-
1 mp zout

Bereiding.

Maak de lomboks schoon en snijd deze in dunne ringetjes.

Maak de prei en bosuitjes schoon en snijd deze in ringen.

Snijd het varkensvlees in lange repen.

Verhit de olie in een wok en bak het vlees licht aan.

Voeg de prei, de uitjes en de lomboks toe.

Schep het geheel goed door en laat het even bakken.

Blus het geheel af met de bouillon en de ketjap.

Laat alles gaar sudderen en giet er een beetje sesamolie over.

Breng alles op smaak met versgemalen peper en wat zout.

Bereidingstijd: 45 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bahpau met vleesvulling.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Stuks: 24
Sterren: ***
Snel / Slangk
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

Voor de broodjes:

1 kg bloem, tarwe-
3 eieren, grote
50 g gist (of 2 zakjes)
4 tl suiker
4 dl water
1 snf zout

- vetvrij papier

Voor de vulling:

3 dsl azijn
50 g boter
750 g gehakt, half-om-
halfgehakt (of magere
varkenslappen)
3 dsl ketjap manis
5 tn knoflook
2 uien, kleine

Bereiding.

Week de gist in 3 dl lauw water met suiker en laat het mengsel 10 min. rusten.

Kneed de bloem met de eieren, het zout, de gist en de rest van het water heel goed door.

Laat het deeg onder een vochtige theedoek op een warme plaats 1 uur rijzen.

Kneed het deeg daarna opnieuw en laat het nogmaals 30 min. rijzen.

Rasp de uien, maak de knoflook fijn en fruit ze in de boter glazig.

Voeg het gehakt toe en fruit het tot het rul is, of neem in plaats daarvan in fijne reepjes gesneden varkenslappen en bak die om en om. Voeg daarna de boemboes toe, fruit die even mee en breng het geheel op smaak met ketjap en azijn.

Laat alles afkoelen en verwijder de djahé (als vers gebruikt).

Vorm ± 24 ballen van het deeg; maak ze met de hand plat, vul ze met 1 el vulling en maak de ballen dan dicht (het deeg moet rondom de vulling zitten).

Leg de broodjes op een stuk vetvrij papier en laat ze onder een theedoek opnieuw ± 20 min. rijzen.

Verwarm een stomer ± 10 min. voor.

Stoom de broodjes in ± 25 min. gaar.

Tip:

U kunt de broodjes in de vriezer bewaren.

Ingrediënten (vervolg)

Boemboes voor de vulling:

3 pl djahé
- peper, naar smaak
2 tl suiker
1tl vé-tsin
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Beenham dronken met honing en mosterd (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 beenham (500 g)
2 el honing
2el mosterd, fijne
(Marne)
2 dl whisky

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de beenham ruim een 30 min. van tevoren uit de koelkast en laat op hem kamertemperatuur komen.

Maak in een ovenschaal die in de Airfryer past een marinade van de whisky met de honing en de mosterd.

Leg de beenham in de ovenschaal en wentel hem goed door de marinade.

Bak hem in de Airfryer (160°C-15 min.).

Voeg wederom een flinke scheut whiskey toe en wentel hem nogmaals door de whisky-marinade.

Bak hem nu af in de Airfryer (160°C-15 min.).



Biefstuk met amandelbolletjes en boontjes in spek (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

14 amandelbolletjes (vriesvak)
2 biefstukken, malse
250 g sperziebonen (evt. diepvries)
1 bkg paddenstoelen
6 pl spek, ontbijt-

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de sperziebonen en zet deze ca. 35 min. in koud water.

Rol de sperziebonen in de ontbijtspekreepjes. Smeer de biefstukken in met een klein beetje neutrale olie (geen olijfolie, liefst raapzaad) Verwarm de Airfryer voor en bak de biefstukken met de amandelbolletjes (5 min.-200°C).

Haal het vlees eruit en leg de sperziebonen op de bodem.

Leg daarop de paddenstoelen en bovenop het vlees.

Bak dit nog eens (10 min.-200°); draai het vlees na 5 min. om.

Tip:

Mocht je de Avance XL hebben dan kan dit ook voor 4 personen.



Bietenrisotto met spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2011-02

Ingrediënten

400 g bietjes, geraspt
50 g boter, room-, ongezoeten
1 l bouillon, rundvlees-, van tablet
300 g ontbijtspek, aan een stuk
300 g rijst, risotto-
75 g rucola
2 uien
150 ml wijn, witte, droge

Bereiding.

Snipper de ui en snijd het spek in reepjes.
Verhit de bouillon.
Smelt de ½ van de boter in een soeppan en fruit de ui 1 min.
Doe de spekreepjes erbij en bak het geheel nog 3 min.
Voeg de rijst toe en bak 1 min. mee.
Schenk de wijn erbij, zet het vuur laag en roer tot de wijn is opgenomen.
Voeg daarna de bouillon toe tot de rijst net onder staat.
Laat de rijst alle bouillon opnemen.
Roer regelmatig en voeg telkens een nieuwe scheut toe.
Herhaal tot de rijst beetgaar is (dit duurt ca. 20 min.).
Voeg de bietjes en de rest van de boter toe en verwarm het geheel nog 1-2 min.
Brenghet gerecht op smaak met versgemalen peper.
Verdeel de risotto over diepe borden.
Serveer er de rucola bij.

Tip:

Eten er kinderen mee? Vervang de witte wijn dan door 150 ml rundvleesbouillon.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 675
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: 2195 mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bloemkool-mosterdsoep met spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: FoodAhollic.nl,
Jumbo

Ingrediënten

800 g bloemkoolrosjes
1 bouillonblokje, kippen-
1 brood, stok-, bruin
600 ml melk, halfvolle
3 el mosterd, Zaanse
250 g spekblokjes,
gerookte
400 ml water

- keukenpapier

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 578
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 65 g
w/v suikers: 15 g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 9 g
Groente: 200 g
Zout: 4,5 g

Bereiding.

Breng de bloemkoolrosjes met de melk, het water en het bouillonblokje aan de kook. Laat ze op een laag vuur met de deksel op de pan 10 min. koken. Verhit intussen een koekenpan zonder boter of olie en bak de spekblokjes op een middelhoog vuur in ca. 5 min. krokant. Laat ze goed uitlekken in een zeef en daarna op keukenpapier. Pureer de soep met een staafmixer en roer er de mosterd door. Breng de soep op smaak met versgemalen peper en zout. Serveer de soep met de spekjes op de soep. Serveer er het stokbrood naast.

Boerenhutspot met varkensfiletlapje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
300 g boerenkool, gesneden
4 filetlapjes, varkens- (à la minute naturel)
500 g hutspotgroenten
2 tl kruiden, gehakt-
1 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
300 g uien, rode
(- zout)

- pureestamper

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en doe ze in een ruime pan.
Voeg de hutspotgroenten, de boerenkool en 1½ l water (per 4 personen) toe.
Breng het met de deksel op de pan aan de kook. Leg de deksel schuin op de pan en kook de aardappelen en groente in 20 min. gaar.
Snijd ondertussen de uien in halve ringen. Verhit de olie in een koekenpan en bak de uien 15 min. op een middelhoog vuur.
Bestrooi de varkensfiletlapjes met de gehaktkruiden.
Schuif de uien na 11 min. aan de kant en leg de filetlapjes ernaast.
Bak alles nog 4 min. op een hoog vuur tot ze gaar zijn (keer de filetlapjes halverwege om).
Giet de aardappelen met de groente af, maar vang een kopje kookvocht op.
Stamp de aardappelen en de groente met de pureestamper tot stampot.
Voeg wat kookvocht toe als de stampot te droog wordt.
Breng de stampot op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout.
Schep de stampot in een schaal en leg de filetlapjes erop.
Voeg de rest van het water toe aan de uien en bak ze al roerend op een hoog vuur nog 1 min. door.
Schep de gebakken uien over het vlees en serveer.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 410 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 11 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Broccolistamppot met varkenshaas en walnoten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Receptenmaker.com

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
800 g broccoli
200 ml melk, halfvolle
4 el olie, olijf-
1 snf peper
325 g varkenshaas
75 g walnoten

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 628
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 62 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen in water in 20 min. gaar.
Voeg na 10 min. de broccoli toe en kook die samen met de aardappelen gaar.
Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie.
Bestrooi de varkenshaas met peper.
Bak het vlees in 12-15 min. rondom bruin en van binnen rosé of naar wens gaar.
Verwarm de melk.
Giet de aardappelen met de broccoli af.
Stamp ze met de melk en laatste 2 el olijfolie tot een smeùige puree.
Scheep de walnoten erdoor.
Breng op smaak met peper.
Scheep de stamppot op 4 borden.
Snijd de varkenshaas in plakjes en leg ze bij de stamppot.

Brusselse karbonades met Zatte Bie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

30 g bloem
40 g boter
1 dl bouillon
4 karbonades
- maïzena
- peper
4 uien
1 dl Zatte Bie
- zout



Bereiding.

Maak de uien schoon en snijd ze in fijne ringen. Bestrooi de karbonades met peper en zout en wentel ze door de bloem.

Smelt de boter in een pan.

Sauteer de karbonades als de boter bruin begint te worden aan beide kanten bruin in enkele min.

Voeg er de uien bij.

Zet het vuur lager en laat het geheel 5 min. smoren (draai het vlees een enkele keer om).

Schenk er vervolgens het bier en de bouillon bij.

Laat het op een hoog vuur weer aan de kook komen.

Doe het deksel op de pan en laat, nu weer op laag vuur, nog 15 min. smoren.

Haal de karbonades er uit en leg ze op een voorverwarmde serveerschaal.

Maak wat maïzena aan met water en bind hiermee de saus.

Laat deze nog even aan de kook komen en schenk ze over de karbonades.

Tip:

Serveer er spruiten en aardappelen bij.

Info:

Sauteren is een kooktechniek die veel weg heeft van roerbakken. In weinig olie worden de ingrediënten (typisch rood vlees en groenten) onder hoge temperatuur verhit.

Het doel van sauteren is een product te verkrijgen dat de juiste gaarheid heeft en aan de buitenkant een krokante korst met een roastingsmaak. Sauteren is een droog bereidingsproces met een hoge bereidingstemperatuur.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Casselerrib met witte kool.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Gezondheidsnet.nl,
Weight watchers

Ingrediënten

400 g aardappelen
350 ml bouillon,
groente-
400 g casselerrib
½ tl chilipoeder
1 tl komijn
1,2 kg kool, witte,
kleine
4 tl olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 el room, tot 8% vet
1 ui
- zout

Bereiding.

Maak de witte kool schoon, snijd hem in vieren en verwijder de stronk.
Snijd de kool in reepjes.
Snipper de ui.
Schil de aardappelen.
Dep de casselerrib droog en snijd die met de aardappelen in blokjes.
Verhit de olie in een pan en fruit daarin de ui.
Voeg de casselerrib toe, breng het geheel op smaak met komijn en bak het in 5 min. rondom goudbruin.
Voeg de aardappel en witte kool toe en bak die 10-12 min. mee.
Breng het geheel op smaak met peper, zout en chilipoeder.
Schenk de bouillon erbij en laat het ca. 10 min. sudderen.
Verfijn het gerecht met de room.

Tip:

Als je haast hebt, kun je de witte kool vervangen door een potje zuurkool (720 g uitlekgewicht). Voeg de zuurkool samen met de bouillon toe en laat het ca. 5 min. garen. Breng het geheel op smaak met peper, zout en chilipoeder.

Vorbereidingstijd: 15 min.

Bereidingstijd: 25 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Chinees geroosterde buikspek (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Dedagelijksekost.nl

Ingrediënten

1 st buikspek
1½ el peperkorrels
2 tl suiker
2 tl vijfkruidenpoeder
2 el zout, zee-, grof

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Het voordeel van buikspek bakken in de airfryer is dat veel van het vet achterblijft in de airfryer dus niet mee opeet. Resultaat een heerlijk krokant stuk buikspek. Deze marinade geeft het uitgebakken buikspek een opvallende kleur en een heerlijk Chinese smaak.

Rooster de peperkorrels heel even in een pan, en maak ze dan klein.

Mix het zeezout met de vijfkruidenpoeder, de suiker en de peper.

Kook wat water in de waterkoker, en giet dit over de zwoerd van het vlees, en laat het uitlekken.

Wrijf hierna de zwoerd goed droog.

Wrijf hierna het vlees in met de kruidenmix.

Bewaar het vlees in de koelkast voor minimaal 8 uur.

Laat de airfryer voorverwarmen tot 180°C.

Bak het vlees daarna 15-30 min. (afhankelijk van de hoeveelheid vlees).

Tip:

Zet de Airfryer in een goed geventileerde ruimte i.v.m. de rook die vrijkomt.

Chorizo in rode wijn.



Menugang: Hapje,
snack, voorgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Allerhande,
Cookies & Carrot Sticks,
TheTastyChilli.com

Ingrediënten

350 g chorizo, verse
2 tn knoflook
1 el olie, olijf-
1 sjalotje (of kleine
rode ui)
100 ml wijn, rode
(Spaanse Rioja)

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de verse chorizo in plakken (mogen best wat dikkere plakken zijn).

Snipper het sjalotje heel fijn.

Hak de knoflook fijn.

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui en het sjalotje tot het glazig is.

Voeg de plakken chorizo toe en bak ze tot de worst gaar is.

De ui mag best bruin worden, dus karamelliseren, maar let op dat het niet verbrandt.

Blus het geheel af met de wijn.

Laat het nu op een zacht vuur verder pruttelen tot de wijn zo goed als volledig is verdampt en je alleen nog een lekkere olie overhoudt.

Schep de chorizo uit de pan in een schaal en serveer.

Tip:

Het is het lekkerst als de worst nog warm is, maar ook koud zeker de moeite waard.

Chorizo tapas.



Menugang: Hapje
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

125 g chorizo, in plakjes
- olie, olijf-
½ tl paprikapoeder
- peterselie
½ tl suiker
- tijm 1 ui, grote

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de ui, snijd hem in dunne ringen en fruit die in wat olijfolie goudbruin.
Voeg de overige ingrediënten toe en laat 2 min. zachtjes pruttelen.
Verdeel het mengsel over de plakjes chorizo.
Vouw de plakjes dubbel en steek ze met een cocktailprikkert vast.

Ciabattabrood met ei en ham.



Menugang: High tea
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Hand Haas

Ingrediënten

- azijn
- 1 brood, ciabatta-
- ei(eren)
- ham (of dun spek)
- olie, olijf-
- peper
- saus, sla-, romige
- sla met spinazie (of zachte andijvieblaadjes)
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding:

Draai het ciabatta brood in plasticfolie en laat het daar min. 24 uur inzitten.
Snijd van het zacht geworden brood lange, zeer dunne plakken die evt. ook weer in folie bewaard kunnen worden.
Pocheer het ei (of de eieren) door in kokend water met een scheut azijn, een zeer vers ei of eieren te breken.
Leg, zodra het eiwit gestold is (en de dooier nog zacht is) het ei of de eieren in ijswater om de garing te stoppen.
Rol het afgedroogde, koude ei met wat peper en zout in de ham en vouw deze combinatie in twee plakken brood.
Laat een pan met wat olie heet worden en bak het brood met het ei erin langzaam en voorzichtig aan twee kanten.
Leg ei en brood op de sla en drapeer er wat van de romige slasaus omheen.

Clubsandwich fricandea met tonijnmayonaise.



Menugang: Brunch-,
lunch-, picknickgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

12 sn brood
1 citroen, geraspt en
uitgeperst
150 g fricandea
50 g kaaskrullen,
Parmezaanse
30 g kappertjes
5 el mayonaise, yoghurt-
- peper
5 g peterselie
1 krp sla
1 tomaat, in plakken
100 g tonijn, uit blik
1 ui, rode, in ringen
- zout

Bereiding.

Pureer de tonijn samen met de yoghurtmayonaise, kappertjes, peterselie, citroenrasp en het -sap tot een frisse tonijnmayonaise.

Breng de mayo op smaak met peper en zout. Maak de blaadjes sla los van de krop en spoel ze schoon in een vergiet.

Besmeer de geroosterde boterhammen met de tonijnmayonaise.

Verdeel de fricandea over 4 boterhammen.

Dek deze boterhammen af met sla, rode ui en een nieuwe laag boterhammen.

Maak vervolgens een derde laag met plakken tomaat, Parmezaanse kaas en de laatste 4 boterhammen.

Zet stapeltjes van 3 clubsandwiches vast met satéprikkers.

Halveer ze met een scherp mes en neem ze mee naar uw picknick of lunch.

Tip:

Serveer de club sandwich traditioneel met een handje chips.

Parmezaanse kaaskrullen zijn o.a. te koop bij Lidl.

Bereidingstijd: 10 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Costillas de cerdo al horno - varkensribbetjes uit de oven I.



Menugang: Hapje, tapas
Keuken: Spaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Stank
Bron: BijzonderSpaans.nl,
Movida

Ingrediënten

125 ml azijn, sherry-
2 citroenen, sap van
2½ el honing
4 tn knoflook,
fijngehakte
4 el mosterd, Dijon
1 dl olie, olijf-, extra
vierge
1 hv peterselie,
fijngesneden
2 tl piment
2 kg ribbetjes,
varkens-, aan één stuk
250 ml sherry (bijv.
Pedro Ximénez)
1 el tijm, gedroogde
500 ml water, heet
125 ml wijn, witte,
droge
1 snf zout

Bereiding.

Meng de knoflook, de olijfolie, het citroensap, de piment, de honing, de sherry, de witte wijn, de mosterd samen met de peterselie en de tijm.

Leg de varkensribbetjes in deze marinade en marineer ze minstens 1 uur.

Verwarm de oven op 200°C.

Giet de halve liter heet water samen met de sherryazijn in een grote braadslee.

Leg hier de varkensribben in met de vleeskant naar beneden en giet er de marinade over.

Braad de ribbetjes 30 min. in de oven terwijl je ze elke 10 min. bedruipt met de marinade.

Keer de varkensribbetjes om, met de vleeskant boven en braad alles nog 60 min., terwijl je elke 10 min. de ribben bedruipt.

Haal de schaal uit de oven en laat de ribbetjes wat afkoelen voordat je de ribbetjes los snijdt met een mes.

Dien de ribbetjes meteen op.

Tip:

Mocht je ze een dag van te voren maken, laat ze afkoelen en bewaar in de koelkast. Bewaar de saus apart in de koelkast. Voor gebruik schep je het vet van de saus en verwarm je de ribbetjes samen met de saus in de oven op 180°C.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Croquetas de jamón - hamkroketten.



Menugang: Snack
Keuken: -
Stuks: 15
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

100 g bloem
35 g boter, room-
2 eieren
80 g ham, Serano-,
gedroogde
360 ml melk
1 mp nootmuskaat,
gemalen
- olie, plantaardige
1 snf peper
2 uien
100 g paneermeel

Bereiding.

Verhit de boter in een pan, fruit de ui 5 min. aan zonder dat deze verkleurt.
Voeg de reepjes ham toe en bak samen 1 min.
Voeg de helft van de melk toe en breng aan de kook.
Breng op smaak met nootmuskaat en peper. Klop de resterende melk en 75 g bloem met een garde goed door elkaar tot een glad beslag.
Voeg toe aan de pan met uien.
Roer goed door elkaar, draai het vuur lager. Kook zachtjes 10 min. en roer regelmatig door tot de massa los komt van de pan. Schep de vulling op een groot bord.
Dek af en laat minimaal 2 uur in koelkast staan om op te stijven.
Verdeel de vulling in 15 puntjes van ca. 20 g.
Rol elk puntje met natte handen tot een klein kroketje.
Wentel eerst door de resterende bloem, vervolgens door de losgeklopt eieren en daarna door het paneermeel.
Leg de kroketjes op een bord met een dun laagje paneermeel.
Dek af met plasticfolie en bewaar tot gebruik in de koelkast.
Verhit de olie in een friteuse tot 175°C. Bak een paar kroketjes tegelijk in 4 min. goudbruin en krokant.
Schep op een stukje keukenrol en vervolgens op een bord.

Vorbereidingstijd: 35 min.

Wachttijd: 2 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 169

Eiwit: 5 g

Koolhydraten: 12 g

Suiker: 3 g

Natrium: - mg

Vet: 11 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: 3 g

Vezels: 1 g

Zout: 0,4 g

Crostini met appel en worst.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 appel, zoetzure (bijv. Jonagold)
1 el azijn, wijn-, rode
25 g boter, room-, ongezoeten
2 braadworsten, varkens-
3 el olie, olijf-, milde
- peper, versgemalen
1 stokbrood, vers
1 ui, rode
1 tl venkelzaad
1 snf zout

- bakpapier



Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snij het stokbrood in 16 plakken (4 p.p.).
Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel met $\frac{2}{3}$ van de olie.
Rooster het brood in het midden van de oven in ca. 5 min. knapperig.
Neem het uit de oven en laat het brood iets afkoelen.
Snij de rode ui in dunne halve ringen.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes van ca. een $\frac{1}{2}$ cm.
Verwijder het vel van de worsten en breek de worst in grove stukken.
Verhit de rest van de olie en de roomboter in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak hierin de ui 5 min. (schep regelmatig om).
Voeg de worst en het venkelzaad toe, breek de worst met een houten lepel in kleine stukjes en bak de worst al omscheppend 5 min. mee.
Voeg de appel toe en bak nog 3 min.
Breng het mengsel op smaak met de azijn, wat versgemalen peper en een snufje zout en verdeel het over de plakken stokbrood.

Tip:

Vervang de braadworst door 185 g vegetarische worst; snijd deze in plakjes.

Wijntip:

Fantini Montepulciano d'Abruzzo.

Biertip:

Bira Moretti

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: 5 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 1,8 g

Duuveltjesvlees.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 50plusser.nl

Ingrediënten

6 el azijn
6 el ketchup, tomaten-
3 el ketjap asin
3 el ketjap manis
½ pk kruiden, nasi-,
geweld
- olie, olijf-
2-3 el pindakaas
500 g poulet, varkens-
1 mp sambal brandal
1 mp sambal manis
1 mp sambal oelek
3 uien

Vorbereiding.

Dit is een heerlijk gerecht als je gasten te eten krijgt. Je kunt het prima een dag van tevoren bereiden en het is altijd een succes. De gasten gaan dan met een volle buik naar huis en nemen het recept graag mee.

Maak een marinade van alle ingrediënten, behalve de champignons en de ui.
Doe het vlees in de marinade en zet het een nacht in de koelkast.

Bereiding.

Verhit de volgende dag de olie en bak het gemarineerde vlees in een pan.
Laat het vlees lekker bakken tot dat het vlees gaar is (op een klein verdeelplaatje ca. 1½ uur).
Bak in een andere pan de champignons en de gesnipperde ui in wat olie.
Voeg, als het vlees gaar is, de champignons en de ui eraan toe.
Doe er op het laatst 2 flinke el pindakaas bij om de massa te binden.

Bereidingstijd: - min.
Stooftijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebakken appel met spek en ui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 24Kitchen, Carta,
Evert te Pas

Ingrediënten

2 appels
1 el boter
½ bs peterselie, blad-
200 g spek (ontbijt- of
katenspek)
2 uien

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en snijd de appels in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de appels in plakjes.
Pel en snijd de ui in halve ringen.
Verwarm een pan en bak het spek ca. 3 min. om en om.
Voeg de appels en de uien toe en bak ze ca. 6 min. mee.
Pluk en hak de peterselie fijn.
Breng de appels op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.
Voeg de boter en de peterselie toe en warm het kort door.

Gebakken eieren met ham en kaas.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Zomerse recepten

Ingrediënten

2 eieren
2 pl ham (vegetarische)
2 pl kaas, komijne-, 30+
1½ el olie
- paprikapoeder

Bereiding.

Verhit de olie in een pan.
Bak hierin eerst de plakken ham voorzichtig.
Breek daarop de eieren (probeer de dooier heel te houden).
Bak de eieren goed gaar, leg dan de plakken kaas erop en laat die nog wat smelten.
Bestrooi ze tenslotte met paprikapoeder.

Gehaktballen met ham en kaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

50 g boter
400 g gehakt, half-om-half
60 g ham, fijngesneden
8 blk kaas, belegen (ca. 2 cm)
½ el mosterd
1½ el peterselie, fijngehakke
½ tl zout en peper

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kneed het gehakt, ham, peterselie, mosterd, zout en peper goed door elkaar.
Vorm 8 ballen van het gehakt.
Kneed in elke bal een blokje belegen kaas.
Braad de gehaktballen in 10-15 min. in de boter gaar.

Tip:

Lekker met grove mosterd.

Gestoofde varkensrollade met gember en ketjap.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vlees in de kuip

Ingrediënten

2 el azijn
25 g boter
1 tl gemberpoeder
1 dl ketjap manis
2 el olie, zonnebloem-
- peper
1 kg varkensrollade
3 dl water, heet
- zout

Bereiding.

Verhit de olie en de boter in een pan.
Bak de rollade hierin rondom bruin.
Haal de rollade uit de pan.
Doe het water en de ketjap in de pan.
Voeg de gemberpoeder, de azijn, wat zout en peper toe.
Laat alles al roerend tegen de kook aan komen en doe de rollade er weer bij.
Laat de rollade op een laag vuur met deksel op de pan in ca. 2 uur gaar stoven (de rollade af en toe draaien).

Tip:

Lekker met gekookte rijst en groente.

Bereidingstijd: 10 min.
Stooftijd: 2 uur
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Groninger mosterdsoep met prei en spekjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat,
Siska Wolf

Ingrediënten

60 g bloem
50 g boter
1 l bouillon, groente-
3 el mosterd, Groninger
2 el olie, olijf-
1 prei, in dunne
ringetjes
125 ml room, slag-
250 g spekreepjes,
gerookte

Bereiding.

Smelt de boter in een soeppan.
Voeg de bloem in 1 keer toe en bak het 3 min.
zachtjes mee zonder het te laten kleuren.
Schenk er de bouillon langzaam en al kloppend
met een garde bij en klop het glad.
Klop de mosterd erdoor en breng het aan de
kook.
Kook de soep 5 min. zachtjes.
Verhit intussen in een koekenpan de olijfolie.
Bak de spek in 4 min. knapperig uit in de
olijfolie.
Laat de spekjes op een vel keukenpapier
uitlekken.
Schenk de slagroom bij de soep (laat de soep
niet meer koken).
Voeg vlak voor het serveren de prei en
spekreepjes toe aan de soep en verdeel deze
over 4 kommen.

Tip:

Voeg voor een kruidig accent met de bloem 2 tl
kerrie-poeder toe.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gyros met salade en tzatziki.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel /-Slank
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

20 g kaas, feta-, in blokjes
½ komkommer
1 el kruiden, gyros-
2 el olie
- olijven
1 paprika, groene
1 paprika, rode
½ krp sla, (ijsberg-)
2 tomaten
100 ml tzatziki
1 ui
150 g vlees, varkens- (hamlap, magere varkenslap)

Voor de dressing:

1 el azijn
1 mp mosterd
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen (- peterselie)
1 mp zoetstof
- zout

Bereiding.

Snijd het vlees in reepjes.
Roer in een kom 1 el olie en de gyroskruiden door elkaar en voeg de reepjes vlees toe.
Meng het goed door elkaar en laat dit minimaal 15 min. marineren.
Was en snijd de sla, de tomaten (in 8 stukjes), de paprika's (in reepjes), de komkommer (in schijfjes) en de ui (in ringen).
Doe de sla, de tomaten, de paprika, de komkommer en de ui in een slakom.
Voeg hieraan de stukjes feta toe.
Roer de ingrediënten voor de dressing in een kommetje door elkaar.
Maak de dressing evt. af met de peterselie.
Voeg dit alles toe aan het salademengsel.
Als laatste nog de olijven verdelen over de salade.
Verwarm een koekenpan met 1 el olie op een matig hoog vuur.
Bak de vleesreepjes hierin rondom bruin en gaar in ongeveer 10 min.
Eet de gyros met de tzatziki en de salade.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hartige crêpes met ham en ei.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

1 hv bieslook, in
ringetjes
350 g bloem
8 el boter
12 eieren
8 pl ham
75 g kaas, belegen,
geraspt
600 ml melk
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 40 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 460
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 2 g
Zout: 1 g

Bereiding.

Klop 4 eieren, de melk en de bloem met een garde tot een glad beslag.

Verhit een klontje boter in een grote koekenpan.

Giet een beetje van het beslag in de pan en beweeg die heen en weer zodat het beslag egaal over de pan wordt verdeeld (de crêpes mogen flinterdun zijn, dus giet niet te veel beslag in de pan).

Bak de crêpes ca. 2 min. per kant en bewaar ze op een bord met een deksel erop zodat ze warm blijven.

Verwarm om te vullen een koekenpan en leg een crêpe erin.

Verdeel wat geraspte kaas en kleingesneden ham erover.

Breek 1 ei in het midden van de crêpe en vouw de zijken naar binnen.

Breng het op smaak met een snufje zout en een snufje versgemalen peper en bak het geheel ca. 5 min., tot het ei gegaard is.

Bestrooi het ei met wat bieslookringetjes.

Kalkoenrollade in deeg met Parmaham en frambozen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

1 el bloem
8 pl deeg, hartigetaart-,
ontdooit
1 ei, losgeklopt
200 g ham, Parma-
200 g frambozen
1 kg kalkoenfilet, aan
een stuk
1 tk munt, verse
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: 45-60 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bestrooi het werkvlak licht met de bloem.
Leg de velletjes deeg in een rechthoekige vorm met een 1/2 cm overlap aan elkaar en druk de randen goed vast.
Snijd de kalkoenfilet aan een kant in en klap het stuk vlees open.
Bestrooi het met een beetje zout en versgemalen peper.
Verdeel de Parmaham erover.
Leg de frambozen in het midden van de ham in de lengte van het stuk vlees en snipper er wat munt over.
Vouw de ham voorzichtig over de frambozen en vouw daarna het kalkoenvlees eroverheen.
Bestrooi de rollade met wat zout en versgemalen peper.
Verwarm de oven voor op 160°C.
Leg de gevulde rollade op de lap deeg en vouw het deeg er netjes aan alle kanten omheen.
Snijd hier en daar bij en versier de rol eventueel met restjes van het deeg.
Bestrijk het deeg met ei en leg de rol op een bakplaat.
Bak de rollade in 45-60 min. gaar en mooi goudbruin.
Laat de rollade voor het opdienen nog even rusten.

Karbonades met bockbier.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 bier, bock- (30 cl)
20 g boter, room-
2 karbonades, schouder-
(varken)
2 pl koek, ontbijt-
1 laurierblaadje
320 g uitjes, zilver-

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 402
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng de karbonades op smaak met peper en zout of karbonadekruiden.
Smelt de boter in een braadpan.
Bak de karbonades aan beide kanten op halfhoog vuur.
Schenk het bier langs de rand in de pan.
.Verkruimel de ontbijtkoek.
Laat de uitjes uitlekken.
Voeg de uitjes, het laurier en de ontbijtkoek toe aan het vlees.
Breng het tegen de kook aan en laat het met het deksel op de pan 30 min. stoven op een laag vuur (roer regelmatig).

Tip:

Lekker met spruitjesstampot met crème fraîche.

Kippenlevertjes met ontbijtspek.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Slaak
Bron: Carta, Toesy
Donskoy, 100 x kip

Ingrediënten

10 levertjes, kippen-,
rauwe
20 pl spek, ontbijt-

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kippenlevertjes doormidden en rol om iedere helft een plakje ontbijtspek.
Steek het spek vast met een cocktailprikker.
Plaats de levertjes op een braadslee onder de grill bij een middelmatige warmte.
Grill de levertjes tot het spek krokant is.

Tip:

Eventueel kunt u de levertjes ook in een koekenpan bakken.

Loempia's.



Menugang: Hoofdgerecht, snack
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

Voor het deeg:

200 g bloem
1 ei
50 g maïzena
- olie, (arachide-), om in te bakken
1 mp zout

Voor de vulling:

2 el ketjap manis
½ tl knoflookpoeder
150 g kool, spits- of witte, Chinese
3 el olie, (arachide-)
6-8 el olie, (arachide-), om in te bakken
150 g prei
1-2 tl sambal oelek of sambal tjampoer
75 g taugé
2 uien
250 g varkenslappen, magere
½ tl vé-tsin

Bereiding.

Zeef de bloem en de maïzena in een kom. Voeg het losgeroerde ei, 4 dl koud water en een snufje zout toe en roer alles tot een glad beslag.

Voeg eventueel nog 1-2 el koud water toe. Laat het beslag 10 min. staan en roer het daarna opnieuw glad.

Bestrijk een niet te grote koekenpan met anti-aanbaklaag met olie.

Schep er 2 kleine lepels beslag in en laat het beslag over de hele bodem lopen.

Bak de loempiavelletjes op laag vuur aan weerskanten droog; ze mogen niet kleuren.

Bak op deze wijze 12 velletjes en laat ze volkomen koud worden.

Snijdt het vlees, de uien, de prei en de kool in smalle reepjes.

Was de taugé en verwijder zoveel mogelijk de zaadhulsjes.

Verhit de olie, voeg de reepjes vlees er in gedeelten aan toe en laat ze, onder voortdurend omscheppen, 2 min. bakken.

Voeg de uien toe en laat het geheel bakken tot de uien glazig zijn.

Voeg de ketjap toe en schep alles enkele malen goed om.

Doe de sambal, het knoflookpoeder, de vé-tsin en de groenten erbij en laat alles onder voortdurend omscheppen nog eens 2-3 min. bakken.

Neem de pan van het vuur en laat het geheel koud worden.

Spreid de loempiavellen uit, verdeel de vulling erover, vouw de velletjes om de vulling en plak de deegranden met losgeroerd eiwit of water goed dicht.

Bak de loempia's in hete olie aan alle kanten goudbruin en knapperig.

Tips:

Gebruik evt. kant-en-klare diepvriesloempiavellen.

Om te bakken kunt u sla- of maïsolie gebruiken, maar arachideolie is fijner van smaak.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Loempia met gekruide Oosterse groenten en ham.



**Menugang: Lunch-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slang

Bron: Conimex

Ingrediënten

200 g bloem

2 eieren

**- olie (om te bakken en
te frituren)**

500 g groenten, bami-

200 g hamreepjes

50 g maïzena

1 zk Mix voor Bahmi

Goreng (Conimex)

2 tl sambal oelek

(Conimex)

Bereiding.

Voeg de ½ van het losgeklopte ei toe aan de bloem.

Voeg 4 dl koud water toe aan de bloem.

Voeg 1 mp zout toe aan de bloem.

Roer de bloem tot een glad beslag.

Verhit een klein scheutje olie in een grote koekenpan.

Giet een flinke sauslepel beslag in de pan.

Laat het beslag over de gehele bodem van de pan uitlopen.

Bak de flensjes aan beide kanten lichtbruin.

Wel de mix 10 minuten in ½ dl heet water.

Verhit een wok.

Doe een klein scheutje olie in de wok.

Bak de groenten met sambal 5 minuten in de wok.

Voeg de mix toe aan de groenten.

Voeg de hamreepjes toe aan de groenten.

Bak de vulling nog 2 minuten in de wok.

Leg in het midden van elk flensje 2-3 el van het groentemengsel.

Vouw de flensjes om de vulling.

Plak de randen van de vulling dicht met wat losgeklopt ei.

Bak de loempia's in de frituurpan of wok in een paar minuten rondom goudbruin en knapperig.

Laat de loempia's op keukenpapier uitlekken.

Serveer de loempia's met "Loempia dipsaus".

Bereidingstijd: 40 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Minivarkensrollade met abrikozen en Italiaanse kruiden.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

4 abrikozen, gedroogde, gewelde
15 g boter, room-, ongezoeten
4 tn knoflook
10 g kruidenmix, Italiaanse, verse
4 el olie, olijf-, milde
8 pl ontbijtspek
200 g varkenshaas
2 tl venkelzaad

- aluminiumfolie
- bakpapier
- keukentouw

Bereiding:

Zet 4 bakjes klaar.
Snij de oregano, de rozemarijn, de salie en de tijm uit de kruidenmix fijn.
Verdeel de kruiden gelijkmatig over de bakjes.
Snij de knoflook fijn.
Verhit $\frac{3}{4}$ van de olie in een koekenpan en bak de knoflook met het venkelzaad 3 min. op een middelhoog vuur.
Verdeel dit over de bakjes kruiden.
Snij de abrikozen zo fijn mogelijk en verdeel ook die over de bakjes.
Snij de varkenshaas in de lengte in 4 plakken.
Leg steeds 1 plak tussen 2 vellen bakpapier en sla de varkenshaas met de achterkant van een pan tot 1 cm dikte.
Leg steeds 2 plakjes spek overlappend naast elkaar.
Leg er een plak varkenshaas op en verdeel de inhoud van 1 bakje erover.
Bestrooi het met peper en evt. zout en rol het op.
Leg een groot stuk keukentouw op een snijplank.
Leg er steeds een rollade op met de open kant naar boven.
Haal het touw aan beide kanten omhoog, draai het een kwartslag en vouw het naar onder.
Herhaal dit zodat het touw een achtpuntige ster vormt.
Bind het vast en knip de uiteinden af.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak de rollades in 7 min. rondom bruin.
Draai het vuur laag, doe de boter erbij, wentel de rollades erdoor en bak ze nog 3 min.
Laat ze vervolgens 2 min. rusten onder aluminiumfolie.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 310
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Mosselen met pittige worst-tomatensaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Snelk
Bron: Carta-Cora

Ingrediënten

200 g chorizoworst, dik gesneden
100 g ham, rauwe
4 tn knoflook
1 laurierblaadje
6 el olie, olijf-
4 tl paprikapoeder
1 mp peper, cayenne-
- peper versgemalen
4 el peterselie, gehakte
2 uien, grote
3 dl wijn, witte, droge

Voorbereiding:

Maak de uien schoon en snipper ze grof. Snijd de worst en de ham in stukjes. Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes. Verhit de olie in een grote pan. Bak hierin de ui zacht, maar niet bruin. Pel de knoflook en pers die boven de ui uit. Voeg de worst, de ham, de tomaten, het paprikapoeder, de cayennepeper, de peterselie, de wijn, het laurierblaadje en wat versgemalen peper bij de uien. Breng het geheel al roerend aan de kook en laat het zonder deksel zachtjes koken tot bijna alle vocht verdampt is. Maak de mosselen stuk voor stuk schoon onder stromend water; verwijder kapotte exemplaren.

Bereiding:

Verdeel de schoongemaakte mosselen over het worst-tomatenmengsel. Breng het geheel met een deksel op de pan, op hoog vuur aan de kook. Kook de mosselen in ca. 8 min. gaar. Schud tijdens het koken de pan goed om (de mosselen zijn gaar als ze open zijn). Schep de mosselen met de saus in een voorverwarmde schaal en serveer.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Mozzarella en bacon schotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

75 g bacon
½ courgette
1 tn knoflook
1 bl mozzarella (ca. 120 g)
1 paprika, gele
- peper, versgemalen
2 tomaten
(1 snf zout)

Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Pel het teentje knoflook, pers de knoflook uit en leg dit op de bodem van de ovenschaal.
Was de groentes.
Snijd de courgette, de paprika en de tomaten in plakjes.
Leg de plakjes courgette en tomaat, paprika bovenop de knoflook.
Bestrooi het geheel met versgemalen peper en evt. wat zout.
Bedek het geheel met plakjes bacon en daaroverheen plakjes mozzarella.
Bak de schotel 30 min. in de oven.

Ovenpannenkoek met Bouquet des Moines, spek, gegrilde groenten en ei.



Menugang: Hoofd-, lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: LekkerVanBijOns.be

Ingrediënten

Voor de pannenkoeken:

100 g bloem
3 el boter, gesmolten
- boter, bak-
2 eieren
150 ml melk
100 ml water
- zout

Voor de vulling:

4 aardperen
4 el boter, gesmolten
4 eieren
400 g kaas, wit-
schimmel- (Bouquet des
Moines)
¼ knolselderij
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
¼ pompoen
225 g spek, fijn-
gesneden
2-3 tk tijm
- zout

Bereiding.

De pannenkoeken.

Meng de eieren met de melk en bloem.
Voeg de gesmolten boter, water en weinig zout
toe en roer het geheel om tot een stevig beslag.
Bak de pannenkoeken in een hete pan met
bakboter.
Draai ze na ongeveer 30 sec. om en bak ze nog
een 10-tal sec.
Verzamel ze op een groot bord.
Met dit beslag maak je ongeveer 10
pannenkoeken.

De vulling.

Schil en snijd de knolselderij en de pompoen in
kleine blokjes.
Was de aardpeer grondig en snijd hem in dunne
schijfjes.
Bekleed een bakplaat met bakpapier, leg de
blokjes en schijfjes groenten op de bakplaat en
bestrooi ze met versgemalen peper en zout en
een beetje olijfolie.
Plaats de bakplaat onder de grill van de oven en
laat de groenten ca. 8 min. garen.
Neem de gegrilde groenten uit de oven.
Laat de oven verwarmen op 180°C (hete lucht).
Leg de pannenkoeken op een bakplaat en
besmeer ze met een beetje gesmolten boter.
Leg in het midden van elke pannenkoek
ongeveer 40 g van de kaas.
Daarop leg je een plakje spek en 1 volle lepel
van de gegrilde groenten.
Voeg nog wat kaas toe en vouw de zijkanten
van de pannenkoek naar het midden, maar
houd een opening in het midden.
Borstel nog wat extra boter aan de zijkanten
van de pannenkoek en breek telkens een ei in
de opening van de pannenkoek.
Plaats ze voorzichtig in de oven en bak ze
ongeveer 10-12 min. tot de kaas gesmolten is
en het eiwit voldoende gaar.
Neem uit de oven en rits de blaadjes van de
tijm over het geheel.
Serveer ze meteen.

Bereidingstijd: 30-45 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g



Bouquet des Moines de l'Abbaye du Val-Dieu is een witschimmelkaas met zachte en fijne smaak.

Pappardelle met pittige worst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande

Ingrediënten

6 braadworsten,
Catalaanse, verse
2 el oregano, verse
250 g pappardelle, verse
- peper, versgemalen
100 g kaas, oude,
geraspte
500 g tomaten, roma-
2 uien, kleine
75 g worst, chorizo-
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 720
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: - g
Natrium: 1760 mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 18 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal het vel van de Catalaanse worstjes en snijd ze elk in 3 stukjes.
Snijd de chorizo in plakjes.
Verhit de hapjespan en bak hierin de plakjes chorizo zachtjes uit.
Voeg de stukjes worst toe en bak ze al omscheppend bruin.
Snijd de ui in dunne parten en bak ze 2 min. mee.
Snijd ondertussen de tomaten in parten en hak de oregano fijn.
Voeg de tomaat, de oregano en wat zout en versgemalen peper toe aan het vlees en stoof het gerecht zachtjes 10 min.
Kook intussen de pappardelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Scheep enkele el kookvocht in een kommetje.
Giet de pappardelle af en doe de pasta terug in de pan.
Scheep de worst-tomatensaus door de pasta.
Voeg eventueel wat van het apart gehouden kookvocht toe.
Verdeel het gerecht over diepe warme borden.
Serveer de kaas erbij.

Pinchos morunos – Moorse spiesjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Giesenborch.com

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
2 tl komijn, gemalen
1½ dl olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper
1 tl peterselie, verse
1 tl tijm, verse
500 g varkensvlees,
mager

Bereiding.

Hak de peterselie klein.
Snij het varkensvlees in blokjes van 2 cm.
Vermeng alle ingrediënten, behalve het vlees, in een kom.
Scheep het vlees door het mengsel.
Laat het mengsel gedurende minimaal 12 uur afgedekt in de koelkast staan.
Maak de barbecue heet of verhit de grill voor.
Haal het vlees uit de marinade.
Rijg het vlees aan prikkertjes.
Doe de marinade over in een pannetje.
Brenge de marinade aan de kook.
Haal de marinade van het vuur.
Rooster de spiesjes op de barbecue of onder de grill en bedruip de spiesjes regelmatig met de marinade.

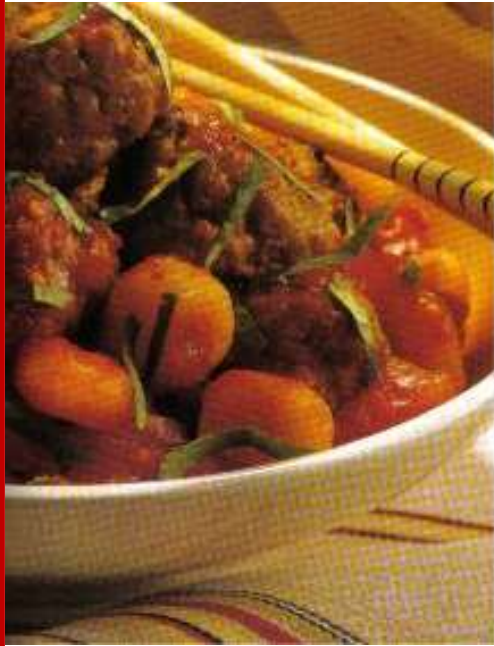
Tip:

Serveer ze met een rode dipsaus (mojo rojo).



Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pittige varkensgehakballetjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: Carta-Giuli

Ingrediënten

25 g broodkruim,
volkoren-
½ tl chilipoeder
1 ei, geklutst
450 g gehakt, varkens-
2 tn knoflook, geperst
1 tl komijnzaad
3 el koriander, verse,
gehakte
2 el olie, zonnebloem-
2 el saus, soja-
2 sjalotjes, gesnipperd
400 g tomatenblokjes
met chilismaak (blik)
200 g waterkastanjes,
uitgelekt (blik)

Bereiding.

Doe het varkensgehakt, de sjalotjes, de knoflook, het komijnzaad, de chilipoeder, het broodkruim en het geklutste ei in een grote kom.

Meng alles goed door elkaar.

Rol tussen uw handpalmen kleine balletjes van het mengsel.

Verhit de zonnebloemolie in een grote voorverwarmde wok.

Roerbak de gehaktballetjes (in porties) ca. 5 min. op een hoog vuur tot ze rondom zijn dichtgeschroeid.

Haal de gehaktballetjes met een schuimschaaf uit de wok.

Zet ze apart.

Doe de tomaten, de sojasaus en de waterkastanjes in de wok en breng alles aan de kook.

Voeg de gehaktballetjes weer toe, zet het vuur laag en laat het geheel 15 min. sudderen.

Strooi er verse koriander over.

Serveer het gerecht heet.

Tip:

Voeg chilipoeder toe aan een blik tomatenblokjes als tomaten met chilismaak niet verkrijgbaar zijn.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pruimen met spek.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: BudgetKoken.nl,
LeukeRecepten.nl,
Libelle-Lekker.be, Table
d'hotes

Ingrediënten

- cocktailprikkers
16 pruimen, gedroogde,
ontpitte
8 pl spek, ontbijt-

Bereiding.

Laat de pruimen, als ze te hard zijn, 15-20 min. in heet water wellen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Halveer de plakjes ontbijtspek.

Wikkel elke pruim in ½ pl. ontbijtspek.

Zet ze vast met een cocktailprikker.

Schik de pruimen met spek op een bakplaat en bak ze 15 min. in de oven.

Serveer de pruimen warm.

Bereidingstijd: 10 min.

Oventijd: 15 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Röstihapjes met komkommer en rauwe ham.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- aardbeien, in reepjes
- ham, rauwe
- komkommerplakjes
- Röstirondjes (5 cm)
- salieblaadjes

Bereiding.

Beleg een gebakken Röstirondje met een plakje komkommer.
Garneer de komkommer met reepjes aardbei, een opgerold plakje rauwe ham en een Salieblaadje.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spaghetti met spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Tof

Ingrediënten

2 eieren
75 g kaas, geraspte
2 tn knoflook
- peper
4 tk peterselie
125 ml slagroom
300 g spaghetti
125 g spekreepjes,
magere
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.



1
Breng water aan de kook. Kook de spaghetti in 8 minuten gaar.



2
Klop de eieren los. Roer er de slagroom, peper en zout door.



3
Bak de spekreepjes 5 minuten in een koekenpan.



4
Pers de knoflook en laat die 2 minuten meebakken.



5
Giet de spaghetti af. Doe deze weer terug in de pan.



6
Roer het eimengsel door de spaghetti. Verwarm dit goed.



7
Meng nu de spekjes met knoflook en de geraspte kaas erdoor.



8
Knip de peterselie fijn. Strooi het over de spaghetti.

Tip:

**Koop een stukje verse Parmezaanse kaas en rasp dit zelf.
Lekker met plakjes komkommer en tomaatjes.**

Triangel met beenham, uien, paprika en spekjes (airfryer).



**Menugang: Brunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Henk Zwiers

Ingrediënten

- beenham
1 meergranen afbak-
triangel
- paprikastukjes
- spekjes
- uienringen

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het meergranenbroodje open.
Leg er een plakje beenham tussen, samen met
de spekjes, uien en paprikastukjes.
Bak het in een koude airfryer in 6 min. op 180°C
af.

Varkenshaas met champignonroomsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Eten met plezier

Ingrediënten

2 el boter
100 g champignons
- peper
100 ml room, slag-
2 uien, kleine
200 g varkenshaas

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bestrooi het vlees met peper en bak het ca. 10 min. in de hete boter.

Neem het vlees uit de pan en houd het warm. Bak de fijngesneden uien en de in plakjes gesneden champignons in de overgebleven boter.

Voeg al roerende de slagroom toe.

Snijd het vlees in schuine plakken en leg die op het bord.

Giet de saus eroverheen.

Victoriabaars met prosciutto en pesto.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Keukenliefde.nl,
KokkerElles.blogspot.com,
Wendy van der Geest

Ingrediënten

300 g baarsfilet,
Victoria-
350-400 g bonen,
sperzie-125 g crème
fraîche
4-5 pl ham, Prosciutto-
- kaas, Parmezaanse-, in
flinters
- olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen
2 tl pesto, groene
1 el pijnboompitten
1 kbk tomaten, cherry-,
gehalveerd
(- wijn, witte, een
scheutje)
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd evt. graat uit de vis.
Roer de pesto door de crème fraîche.
Bestrijk 1 zijde van de vis royaal met de pestocrème (houd 1 el achter).
Vouw de vis dicht.
Omwikkel de vis met de Prosciuttoham.
Leg de vis in een licht ingevette ovenschaal.
Verdeel de cherytomaatjes, de pijnboompitten en de Parmezaanflinters eroverheen.
Besprenkel het geheel met wat olijfolie en evt. een klein scheutje witte wijn.
Bestrooi het geheel met wat versgemalen peper en een snuffje zout.
Bak de vis 20-25 min. in de oven (de exacte tijd is afhankelijk van de dikte van de vis).
Kook intussen de sperziebonen beetgaar 4-6 min., giet ze af en hussel ze om met de rest van de pestocrème.
Serveer de vis samen met de sperziebonen.

Tips:

- Gebruik je kleine stukken visfilet, kerf de bovenkant lichtjes in met een scherp mes en wrijf de pestocrème erin.
- Gebruik je kleine stukken visfilet, verkort dan de oventijd. Vuistregel: beter te kort dan te lang garen.

Bereidingstijd: 15-20 min.

Oventijd: 20-25 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

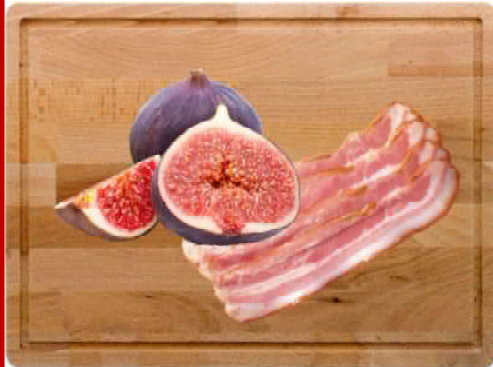
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Vijgen in bacon.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Frans Huits, Long Island Deli barbecue

Ingrediënten

4 pl bacon
4 vijgen, verse, in partjes

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de vijgen.
Wikkel de plakjes bacon eromheen.
Rooster de vijgen tot de bacon knapperig is.

Tips:

- Vervang de bacon eens door ontbijtspek.
- Vervang de vijgen eens door kiwi, perzik of mango; kies fruit dat niet te rijp is.
- Ook geschikt voor onder de grill of gewoon in de koekenpan.

Vis met bacon.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

50 g bacon, in dikke plakken
2-3 el crème fraîche
50 g kaas, Parmezaanse
100 g kabeljauwfilet
2 tl kerriepoeder
½ el olie
1 uitje, klein
- ca. 150 g venkel
- ca. 100 g wortelen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Vet een ovenschaal in en leg de bacon er in.
Leg de vis op de bacon.
Snijd de ui in ringen.
Verhit de olie in een pan en fruit de uienringen glazig met 2 tl kerriepoeder.
Leg de uien op de vis.
Meng de kaas met de crème fraîche en bedek het geheel hiermee.
Zet de schaal ongeveer 30 min. in de hete oven.
Schrap de wortel en snijd deze in grove plakken.
Was de venkelknol en snijd deze in grove ringen.
Bewaar het venkelloof.
Kook de groentes samen in een bodempje water gaar.
Giet de groente af en bestrooi met het fijngehakte venkelloof.
Serveer de vis met de groente.

Tip:

Vervang de kabeljauw eens door andere witvis.

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Volkorensandwich met gerookte kip, mosterdmayonaise en spek.



Menugang: Afternoon
tea, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: AllerHande 2003-
11

Ingrediënten

4 sn brood, volkoren-,
donker, Twents
1 kipfilet, gerookte
- mayonaise, mosterd-
- peper, zwarte,
versgemalen
4 pl spek, ontbijt-,
uitgebakken
2 tomaten, grote
1 bkj tuinkers

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer de sneetjes brood met de mosterdmayonaise.
Leg op 2 sneetjes elk 2 plakjes uitgebakken ontbijtspek.
Verdeel er de plakjes kipfilet over en dek af met plakjes tomaat en tuinkers.
Maal er zwarte peper over en leg de andere sneetjes erop.
Snijd de sneetjes diagonaal door.
Druk de sandwiches iets aan.

Zuurkoolstampot met ham en ananas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel-/Stank
Bron: Frans Huits, Silvo

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zeer kruimige
1 kblk ananasstukjes
25 g halvarine
200 g ham, achter-, in dikke plakken
1 dl melk
- peper
- zout
500 g zuurkool, wijn-, gekookte

Bereiding.

Schil, was en snijd de aardappelen in stukken. Kook in pan met weinig water en zout de aardappelen in ca. 20 min. gaar. Giet intussen de zuurkool af en snijd ze kleiner. Giet de ananas in een zeef boven een kommetje af (je hebt ca. 3 el van het vocht nodig). Snijd de ham in kleine blokjes. Snijd de ananas in kleine stukje. Giet de aardappelen af. Stamp de aardappelen met een pureestamper fijn. Voeg de halvarine, ananassap en zoveel melk toe tot een smeuijge puree ontstaat. Schep de zuurkool, ham en ananasstukjes erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Laat de stampot op een halfhoog vuur, al omscheppend, in ca. 4 min., door en door heet worden.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 320
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 49 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Zwarte tagliatelle met mosselen en coppa di parma.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

75 g coppa di Parma
15 g dille, verse
2 tn knoflook
1 kg mosselen, verse, panklare
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
150 g prei
200 ml room, geslagen
300 g tagliatelle, zwarte
100 ml Vermouth, witte
- zout, (zee-)

Bereiding:

Verhit de olie in een mosselpan en bak de coppa di Parma zachtjes uit.
Bak de knoflook en de prei 1 min. mee.
Voeg de mosselen en Vermouth toe.
Leg de deksel op de pan en kook de mosselen in ca. 10 min. gaar.
Giet de mosselen boven een hapjespan af.
Schenk de room bij het mosselvocht en kook dit op middelhoog vuur in tot er nog ca. 200 ml vocht over is.
Proef de saus en breng hem op smaak met zout en versgemalen peper.
Haal intussen $\frac{3}{4}$ deel van de mosselen uit de schelp.
Leg de gepelde en ongepelde mosselen en de stukjes coppa die in het vergiet zijn achtergebleven, in de saus en bewaar de saus evt. tot gebruik in de koelkast.
Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de saus met de mosselen.
Scheep enkele eetlepels van het kookvocht van de pasta bij de mosselen.
Giet de pasta af en doe de pasta terug in de pan.
Scheep de mosselen met saus door de pasta.
Verdeel de pasta over 4 warme diepe borden en strooi de toefjes kruiden erop.



Coppa di Parma

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g



Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience

U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by 